



Haminan vanhemmuusillat – Tukea kiukun käsittelyyn 2.5.2024

Ihanat & kamalat tunteet: lapsen tunnetaitojen tukeminen

Kirsi Toikka, sosiaalityöntekijä, perheneuvola, Kymenlaakson hyvinvointialue

Niina Savikurki, psykologi, perheneuvola, Kymenlaakson hyvinvointialue

Illoissa mukana myös varhaiskasvatuksen sosionomi Nora Iskanius ja varhaiskasvatuksen erityisopettaja Teea Jääskeläinen



Ensimmäisestä illasta poimittua

- Vanhempana toimit oman lapsesi tunteiden kannattelijana, peilinä ja mallina
- Aikuisen kyky sanoittaa ja säädellä omia tunteitaan on lähtökohta lapsen tunnesäätelyn oppimiselle
 - Oman tunnesäätelyn harjaannuttamiseen on useita erilaisia keinoja:
 - Keholliset keinot, esim. hengitykseen keskittyminen, aistien kautta tunteen syrjäyttäminen
 - Ajattelun keinot, esim. rauhoittavat ajatukset, etäännyttäminen

Tunnetaitoja
harjoitellaan
läpi elämän:
armollisuus!



Tunneämpäri

Mitä lapsen tunnesäätelykyvyssä tapahtuu missäkin iässä?

- 0-1v: vauva on täysin riippuvainen vanhemman kyvystä ja tavasta säädellä lapsen tunteita. Vauvan tunteet ovat vielä hyvin kokonaisvaltaisia.
- 2-4v: Uhma-/tahtoikä, joka esiintyy yleensä aaltomaisesti. Lapsi kiukkuu yleensä enemmän ollessaan kuormittunut. Tunteet ovat jo selkeämpiä ja eroteltavissa, ja lapsen kielellisten taitojen kasvaessa tunteista ja tarpeista pystytään jo keskustelemaan enemmän.
- 4-6v: ajattelutaidot kehittyvät ja harjoitellaan sosiaalisia sääntöjä.
 - 6-vuotiaana on usein "pikkumurrosikä", lapsi on yhtä aikaa pieni ja iso



- Tunnesäätely kehittyy **vuorovaikutuksessa** kullakin lapsella eri tahtiin (temperamentti, ympäristö).
- Tunnesäätely on taito, jota opitaan ja sitä voidaan harjoitella.



Tunnereaktiot näkyvät
usein voimakkaimmin
läheisimmissä
ihmissuhteissa!

Kun tunneämpäri ei kasvakaan

- Tunnesäätelyn taidot voivat kehittyä viiveellä liittyen esimerkiksi
 - neuropsykiatrisiin erityispiirteisiin
 - kehityksellisiin viiveisiin
 - ympäristötekijöihin: kuormitus ja stressitekijät
- Tunnesäätelyltään viiveinen lapsi käyttää pienemmälle lapselle ominaisia tunnesäätelyn keinoja
 - Vanhemman läsnäolo ja kanssasäätely tärkeää!



Lapsen tunteiden taakse kurkistaminen

- **Mentalisaatio**

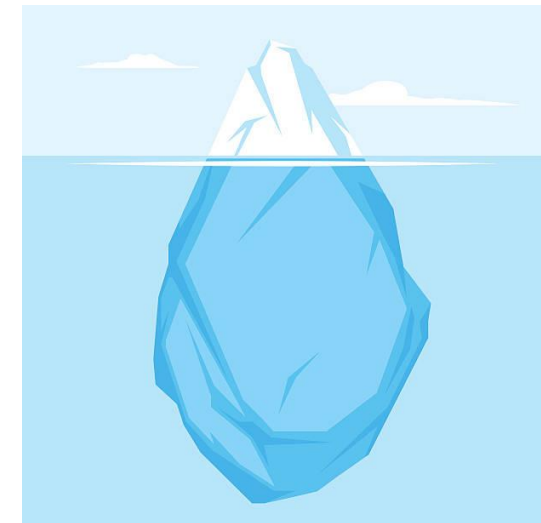
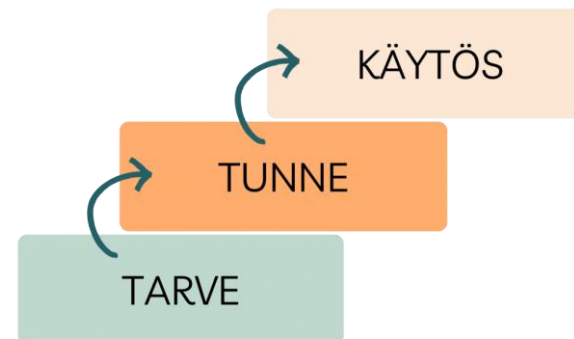
- Kykyä pitää mieli mielessä
- Vanhempi jaksaa ja kykenee katsomaan sekä oman että lapsen käytöksen taakse ja on kiinnostunut pohtimaan, mitä kaikkea omassa ja lapsen mielessä mahtaa olla
 - Mitä lapsi tarvitsee ja on vailla?

Olen nälkäinen

Tarvitsen huomioiduksi tulemista

Tarvitsen rakkautta ja lämpöä

Tarvitsen apua ja tukea





Mitä tunteaidot ovat?

Kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä omia tunteita

TUNNEKÄSITTELYPOLKU

1. Tunteen salliminen

Jokaisen tunteen takana on jokin tarve, kuten tarve kuulua joukkoon tai tarve turvallisuuteen. Onkin tärkeää ymmärtää, miksi erilaiset tunteet heräävät.

2. Tunteen tunnistaminen ja nimeäminen

Tunteiden tunnistamisessa auttaa nimeäminen, niistä puhuminen ja tunteiden arvailu: "Huomaan, että sinua suututtaa", "Harmittaako sinua?"

3. Tunteen voimakkuuden säätelyminen

Tarjota lohtua ja apua rauhoittumiseen. Etsikää yhdessä sopivia tunnesäätelykeinoja ja tapoja ilmaista tunne rakentavalla tavalla, joka ei vahingoita itseä, muita tai ympäristöä.

4. Ongelmanratkaisu

Kun tilanne on riittävän rauhallinen, miettikää ratkaisua aiemmin käsillä olleeseen tilanteeseen. Jokaiseen tilanteeseen on monta erilaista ratkaisua.



Miksi tunnetaitojen oppiminen on tärkeää?

- Tukee lapsen itsetuntoa ja on itsetuntemuksen perusta
- Tukee lapsen pärjäämistä kaverisuhteissa
- Auttaa lasta pärjäämään opillisesti päiväkodissa ja koulussa
- Tukee lapsen psyykkistä ja fyysistä terveyttä





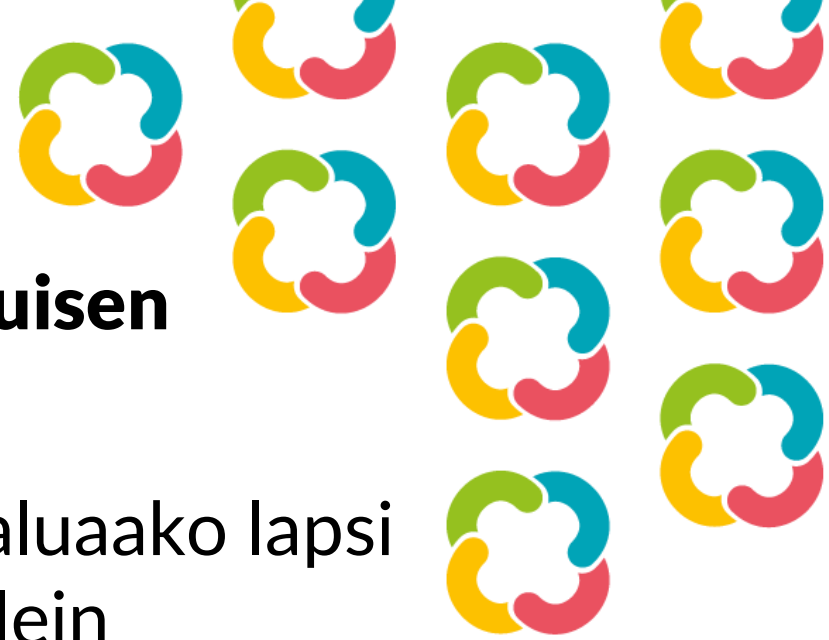
Auttaminen tunnekuohussa





Arjen toistuvat asiat ensin selkeiksi

- Kodin olosuhteet ovat vakaat ja ennustettavat
- Rutiinit aamuisin ja iltaisin tiedossa, tarvittaessa kuvina
- Kodin säännöt ovat kaikkien tiedossa ja selkeästi sovittu, esim. meidän kodissa ei lyödä ketään, meillä puhutaan toisille ystävällisesti, tavaroita ei ole lupa rikkoa
- Anna selkeitä ohjeita siitä, mitä toivot lapsen tekevän
- Seuraukset sääntöjen rikkomisesta ovat ikätasoisia, lyhyitä ja välittömiä, kutsu takaisin leikkiin vanhemman tehtävä



Mitä pienempi lapsi, sitä enemmän on aikuisen vastuulla auttaa tunnesäätelyssä

- Mene luokse, asetu silmien tasolle, kysy haluaako lapsi jutella tai tulla syliin, kysyä voi sanoin tai elein
- Pysähdy, pysy itse rauhallisena, hengitä
- Älä kiirehdi poistamaan tunnetta lohduttelemalla liian aikaisin, selittämällä sitä pois tai puhumalla niitä näitä
- Kun lapsi kestää puhetta, kerro, mitä arvelet tapahtuneen ja lapsen tuntevan, normalisoi tunnetta
- Rauhoita itseäsi myönteisellä sisäisellä puheella



Vanhemman empaattinen kehonkieli

- Äänensävy on ystävällinen ja sanat kunnioittavia
- Asento on samassa linjassa puheen kanssa
- Läheisyys, fyysinen ja henkinen
- Katse, ilme myötätuntoinen
- Hengitystahti tietoisesti hidas ja syvä

Auta itseäsi ja lasta siirtymään myönteiseen sisäiseen puheeseen ja mieluisaan tekemiseen, kun on sen aika



Vanhemman keinoja

- Puhu arkiaskareiden lomassa omista tunteistasi sekä keinoista, joilla saat itsesi rauhoittumaan, malli ja toisto
- Salli kaikkien tunteiden olemassaolo, myös niiden, jotka ovat sinulle vaikeita (häpeä, kateus, suru, ..)
- Huolehdi lapsen perustarpeista ja aikatauluista, kuvittele automatkanäkö; nälkä, jano, väsyminen, tauot, tylsistyminen, vessahätä, kuuma, liikkumisen tarve jne



Vanhemman keinoja

- Anna lapselle jakamatonta huomiota mielellään joka päivä, vartti tai puoli tuntia on jo merkittävä aika eikä sen tarvitse olla yhtäjaksoinen ollakseen vaikuttava
- Kysy lapselta lupa, saako tulla mukaan leikkiin ja leiki lapsen valitsemaa leikkiä. Lapsi johtaa leikkiä! Ihaile lapsen tekemistä ja ihmettele ääneen tämän taitoja, kehu ja kannusta yrittämistä ei niinkään lopputulemaa, vältä neuvomista tai ohjaamasta lapsen ajattelua leikin maailmassa



Vanhemman keinot jatkuu

- Lapsen huomion ohjaaminen muualle eli harhautus toimii taaperoille
- Ole läsnä, kosketusetäisyydellä, jotta huomaat, jos lapsen mieli kuormittuu
- Muistuta, mitä silloin saa tehdä, kun kiukuttaa, esim. huutaa tyynyyn, puskea seinää, puristaa kädet nyrkkiin ja avata, jne
- Jämäkkä sanallinen rajaus ja tarvittaessa toiminnallinen ohjaus pois tilanteesta, jos satuttaa itseä tai toista, rikkoo tavaroita



Lapsen tunnesäätelyn tukeminen

- Tunteiden nimeäminen, vanhemman sanat ja toiminta arjessa ovat lapselle toistuva ja tärkein malli
- Käytä leluja, kirjoja, satuja, kortteja ja pelejä
- Tunnekokemusten voimakkuuden tunnistamiseen voi käyttää erilaisia mittareilta, tärkeää myös huomioida se, ettei tunteen voimakkuus ole pysyvä, se hiipuu ajan kuluessa
- Keholliset keinot löytyvät kokeilemalla. Rauhoittamalla kehon, kykenet ajattelemaan ja silloin ajatus ohjaa toimintaasi, etsi ensin itsellesi sopivat keholliset keinot, mindfulness-/ rentoutusharjoitukset, lapselle omansa



Lopuksi

- Jokainen lapsi etsii rajoja, uhmaa ja kiukuttelee, käyttäytyy huonosti, marisee jne. Tunnetaidot eivät tule syntyessä mukana. Säättely on taito, jota lapsi vasta opettelee
- Jokainen vanhempi on ihminen ja ihmiset tekevät virheitä ja menettävät joskus malttinsa, pyydä ja anna anteeksi. Saat olla armollinen itsellesi, mekin opimme lasten kautta uutta.
- Tunnesäätelyn taidoilla pyrimme muuttamaan käytöstämme, ei siis itse tunnetta. Kaikki tunteet ovat normaaleja, todellisia, tarpeellisia, sallittuja ja sinänsä ok.

Esimerkkejä välineistä



Oloni on tällä hetkellä...

- AVAN MAHTAVA
- RAUHALLINEN, TYTYVÄINEN
- OKI
- EI HYVÄ EIKÄ HUONO
- SURULLINEN, HUOLESTUNUT
- HERMOSTUNUT, PELOKAS, UJO
- TURHAUTUNUT, VAIKEA
- VIHAINEN
- RAIVOSTUNUT TUNTOU, ETTÄ RÄJÄHDÄN

materiaali: @viittoturakkaus.fi kuvat: ©Canva.com

- ILOINEN**
- SURULLINEN, PAHA MIELI**
- PELOTTAA, JÄNNITTÄÄ**
- VIHAINEN**

materiaali: ©Viittoturakkaus.fi kuvat: ©Canva.com

MAHTI TUNNEKORTIT

- Tulosta seuraavat sivut A4-arkkeille
- Laminoi arkkit
- Leikkaa sivuista 50 kpl tunnekortteja
- Lisäksi voit tulostaa korttien käyttöohjeen ja vinkin!

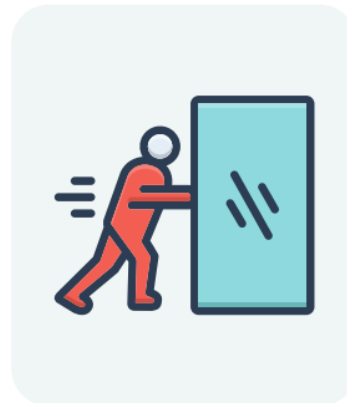
www.tukiliitto.fi

MAHTI

<p>rakkaus</p> <p><small>© Värinautit</small></p>	<p>ilo</p> <p><small>© Värinautit</small></p>
<p>kateus</p> <p><small>© Värinautit</small></p>	<p>viha</p> <p><small>© Värinautit</small></p>

LÄHTÖ	Mikä saa sinut vihaiseksi?	Mikä saa sinut hymyilemään?	Mikä saa sinut huolestumaan?	Mikä ei tunnu mukavalta?	Milloin sinua kylästyttää?	Milloin sinulla on mukavaa?
Mikä saa sinut innostumaan?	Mikä saa sinut suuttumaan kaverille?	Mitkä mukavaa asiaa odotat?	Milloin olet nauranut niin että vedet valuvat silmistä?	Mistä tykkäät tosi paljon?	Milloin olet surullinen?	Mikä tekee sinut onnelliseksi?
Mikä asia sinua mietityttää?						
Missä olet hyvä?	Mitä sinä pelkää?	Mikä saa sinut itkemään?	Mistä sinä haaveilet?	Mikä saa sinut iloiseksi?	Milloin kaikki on hyvin?	MAALI

materiaali ©Viitotturakkaus.fi kuvat Canva.com



Ilmaista materiaalia esimerkiksi sivustoilla:

- viitottu rakkaus
- värinautit
- mielenterveystalo



Lisätietoa

- **Miu- ja Fanni-kirjasarja.** Julia Pöyhönen ja Heidi Livingston.
- **Kiukkukirja.** Raisa Cacciotore. Saatavilla netissä ilmaiseksi:
<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kiukkukirja/>
- **Aada ja kiukkuleijona.** Riikka Riihonen ja Kaisla Suokas. 2021.
- **Kuinka kiukku kesytetään? Lapsen aggressiokasvatus.** Riikka Riihonen ja Minna Koskinen. 2021.
- **Mitä ihmettä? Opi ymmärtämään lapsesi mieltä.** Leea Mattila ja Janna Rantala. 2019.
- **MLL vanhempien sivut**



Mistä apua?

Apua, tukea, kuuntelua ja vinkkejä saat niin ammattilaisilta kuin vertaisilta vanhemmiltakin (kohtaamispaikat: esim. avoimet kerhot, harrastukset, tapahtumat, leikkipuistot jne)

Puhu haasteista ja omista tunteista, et ole taatusti yksin!

Neuvolan terveydenhoitaja

Varhaisen tuen perheohjaajat

Perheneuvola

Varhaiskasvatuksen henkilökunta

Avoim varhaiskasvatus

Seurakunnan kerhotoiminta

MLL Kaakkois-Suomen piirin ryhmät: Perhe mielessä

Kymenlaakson ensi- ja turvakotiyhdistys päiväryhmä Untuva (0-3-vuotiaan vanhemmalle)

Keinoja omaan rauhoittumiseen:

https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/vanhemmille/vanhemmuuden_tuki/kun_pinna_palaa-keinoja_rauhoittumiseen/Pages/default.aspx

Lapsen käyttäytymisen taakse kurkistaminen:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/mentalisaatio-vanhemmuudessa/lapsen-kayttaytymisen-taakse-kurkistaminen/>